

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ DI CHUYỂN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG XÃ HỘI

Bùi Doãn Thao<sup>(1)</sup>  
Nguyễn Ngọc Liên<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn, xây dựng được tiến trình ứng dụng 15 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển và 04 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên (SV) Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội.

**Từ khoá:** Bài tập, sức mạnh tốc độ di chuyển, nam sinh viên, Cầu lông, Trường Đại học Lao động xã hội.

## Selecting and applying exercises to develop moving speed for male students in Badminton Team of University of Labor and Social Affairs

**Summary:** Through basic scientific research methods, we have selected 15 exercises to develop speed strength and 04 tests to assess the moving speed in a sufficiently reliable and informatics ways for male students in Badminton team of University of Labor and Social Affairs.

**Keywords:** Exercise, moving speed, male students, badminton, University of Labor and Social Affairs.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Lao động xã hội là trường có phong trào TDTT phát triển mạnh, trong đó phải kể đến thành tích của những môn thể thao như: Điền kinh, Bóng chuyền,... Những năm gần đây Trường đã chú trọng đầu tư phát triển một số môn thể thao mũi nhọn, trong đó có môn Cầu lông. Tuy vậy, thành tích thi đấu của Đội tuyển nam SV còn hạn chế, chưa giành được thứ hạng cao ở các giải lớn thường niên dành cho SV trong khu vực và toàn quốc.

Từ thực tiễn huấn luyện, giảng dạy nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường đại học Lao động xã hội cho thấy, SV tiếp thu kỹ thuật, chiến thuật rất tốt nhưng không đủ sức mạnh tốc độ để di chuyển nhanh thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ có hiệu quả. Sức mạnh tốc độ di chuyển trong thi đấu Cầu lông giữ vai trò quyết định đến hiệu quả sử dụng các kỹ chiến thuật trong thi đấu và là sản phẩm của quá trình huấn luyện dưới tác động của

các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn. Chính vì vậy, thực tiễn đòi hỏi cần phải nghiên cứu lựa chọn bài tập và xây dựng kế hoạch huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển để nâng cao chất lượng công tác huấn luyện trong thời gian tới.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

Thực nghiệm sự phạm so sánh song song được triển khai trên mẫu 20 nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường trong thời hạn 4 tháng (tương ứng 1 học kỳ). Phân nhóm được thực hiện ngẫu nhiên.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội**

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Lao động xã hội

<sup>(2)</sup> CN, Trường Đại học Lao động xã hội

### 1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV Đội tuyển Cầu lông được tiến hành qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp;
- Lựa chọn qua phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả đã lựa chọn được 15 bài tập cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Các bài tập với cầu, 08 bài.

Nhóm 2: Các bài tập không có cầu, 07 bài.

### 1.2. Lựa chọn test

Lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam SV Đội tuyển Cầu lông được tiến hành qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;
- Xác định định độ tin cậy và tính thông báo của test.

Kết quả đã lựa chọn được 04 test gồm:

Test 1: Chạy 30m XPC (s)

Test 2: Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)

Test 3: Di chuyển tiến lùi 20 lần (giây)

Test 4: Di chuyển nhật đội cầu 6 điểm trên sân, 1 vòng (giây)

**2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội**

### 2.1. Tổ chức thực nghiệm

**Phương pháp thực nghiệm:** Thực nghiệm so sánh song song.

**Thời gian thực nghiệm:** Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h, 2 ngày trong tuần theo thời khoá biểu của nhà trường); thời gian dành cho phát triển sức mạnh tốc độ trong mỗi buổi tập từ 20 đến 30 phút, sau phần khởi động.

**Đối tượng thực nghiệm:** Gồm 20 SV Đội tuyển Cầu lông và được chia thành 2 nhóm theo phương thức bốc thăm ngẫu nhiên:

Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): gồm 10 SV tập luyện nội dung phát triển sức mạnh tốc độ theo tiến trình với 15 bài tập chúng tôi đã xây dựng (bảng 1).

Nhóm 2 (nhóm đối chứng): gồm 10 SV tập luyện các bài tập trong chương trình, giáo án đã được Bộ môn GDTC xây dựng.

Các nội dung khác được 2 nhóm thực hiện chung theo kế hoạch huấn luyện đã được phê duyệt.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Lao động xã hội.

### Ghi chú:

Bài tập 1: Bật cóc 20m (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 2: Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 3: Vung tròn thẳng tay với tạ ante (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 4: Bật bục đổi chân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 5: Nhảy dây tốc độ 30 giây (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 6: Di chuyển ngang sân đơn (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 7: Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 8: Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc lưới (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 9: Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 10: Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 11: Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 12: Phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 13: Phối hợp đập cầu phải vạt trái (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 14: Phối hợp phong cầu thuận, trái tay (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm**

Tuần Buổi	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
BT1	KT		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT2		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
BT3		x		x		x			x	x			x	x			x			x	x			x	x			x			x			
BT4	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT5	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT6	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT7		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT8		x		x		x			x	x			x	x			x			x	x			x	x			x			x			
BT9	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT10	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT11	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT12		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT13		x		x		x			x	x			x	x			x			x	x			x	x			x			x			
BT14	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT15	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		KT

Bài tập 15: Luân phiên giậm nhảy vút cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

**3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển của 2 nhóm và so sánh sự khác biệt (bảng 2). Kết quả cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các bài tập và kế hoạch thực nghiệm được xây dựng bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng trước đây.

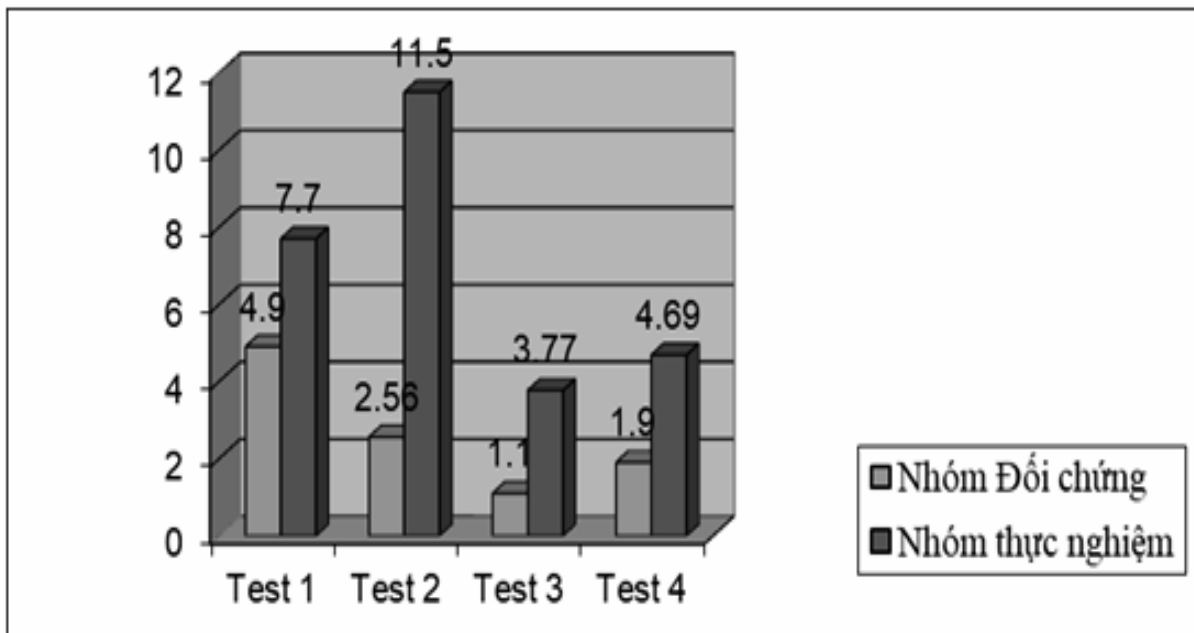
**Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm ( $n_A = n_B = 10$ )**

Test Tham số	Kết quả kiểm tra			
	Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	Di chuyển tiến lùi 20 lần (s)	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân, 1 vòng (s)
$\bar{X}_A \pm \delta$	$4.27 \pm 0.11$	$23 \pm 1.7$	$93.6 \pm 1.02$	$104.1 \pm 1.27$
$\bar{X}_B \pm \delta$	$4.46 \pm 0.13$	$19.8 \pm 1.99$	$96.8 \pm 1.24$	$107.6 \pm 0,94$
$t_{tính}$	3.52	3.85	6,27	7
P	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

## BÀI BÁO KHOA HỌC

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 04 tháng ứng dụng các bài tập

và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh tốc độ di chuyển của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 04 tháng thực nghiệm**

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test.

Như vậy, kết quả đã chứng tỏ việc áp dụng các bài tập trong tiến trình thực nghiệm để phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao năng lực sức mạnh tốc độ cho nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội.

### KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test, 15 bài tập và xây dựng được tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập trong 04 tháng với 2 buổi/tuần, 20-30 phút/buổi trong việc phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam SV Đội tuyển Cầu lông Trường đại học Lao động xã hội.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, TP. Hồ Chí Minh.

3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Đào Chí Thành (2002), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Lê Hồng Sơn (2006), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18”, *Luận án tiến sĩ GDH, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*.

(Bài nộp ngày 16/12/2020, phản biện ngày 3/4/2021, duyệt in ngày 26/10/2021)

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Ngọc Liên;  
Email: liengdtc@gmail.com)